

今回は、肩のインピンジメント症候群
についてお話をいたします。

肩関節周囲の症状を訴えられる患者さんに
インピンジメントが起きてしまっている
ケースが多いですね。

そんな患者さんに
どのようなアプローチをされていますか？

そもそも、なぜインピンジメントが
起きてしまっているのかを考える事が大事ですね。

そこで、見ていただきたいのが
肩甲骨の動きと、上腕骨頭の位置になります。

まず、先に肩甲骨について
考えていきましょう。

肩関節って動きで言えば、肩甲上腕リズム
動きとしては2対1になりますよね。
そこで、大事になるのが挙げ方になります。

挙げ方なのですが、
手は挙がっているけど、意外と多いのが、
肩甲骨が挙上しながら手を挙げているパターンですね。

本来であれば、上肢が挙がることで
肩甲骨は下がらなければいけないんですね。

逆に言っちゃえば、
肩甲骨が下がらないと、上肢は上がらない
ということになりますね。

となると、肩甲骨が下がらない状態で
無理に動かしてしまうとインピンジメントが

起きてしまうわけですね。

次に、考えなければいけないのが
上腕骨頭の位置になります。

最近では、どうしても猫背（巻き肩）のような
肩が前に入ってしまった方が
多くなっていますよね。

そうすると、上腕骨頭が前にいってしまいます。

ですが、ちゃんと関節を動かすためには
上腕骨頭を求心位にもっていく必要があります。
そうしないと、手が挙がらないんですね。

ですので、上腕骨頭を
求心位にもっていくことで、肩甲上腕関節が動き
肩甲骨を下げることで、肩甲胸郭関節が動く、、、

といった流れが出来ますと
インピンジメントを防ぐことが出来ます。

なので、
肩甲骨の動き・上腕骨頭の位置を確認しながら
施術を行ってみてはいかがでしょうか。